

ANÁLISE DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DAS DIETAS DA MODA

Mariana da Silva MARCELINO*

Letícia Bertoldi SANCHES**

RESUMO

INTRODUÇÃO: A busca por um corpo perfeito, de acordo com os padrões da nossa sociedade, tem feito com que a procura por "dietas milagrosas" e práticas populares para emagrecimento cresça a cada dia, onde, as pesquisas são por falta de informação ou por vontade própria com o objetivo de se enquadrarem no padrão estático magro. **OBJETIVO:** O objetivo deste trabalho foi avaliar a quantidade de macro e micronutrientes presentes nessas dietas verificando se as mesmas estão dentro das recomendações das DRIs (Dietary Reference Intakes). **METODOLOGIA:** Para desenvolver o trabalho, foi realizado um estudo transversal descritivo sobre as dietas da moda publicadas em revistas não científicas e em sites não renomados. A composição nutricional foi calculada pelo NutriLife e comparada com a recomendação proposta pelas DRIs para grupo feminino a partir de 19 anos. **RESULTADO:** Foram analisados 40 cardápios no total, sendo, 20 publicados em mídia digital e os outros 20 em mídia impressa. O aporte energético oscilou de 419,2 a 2260,92 kcal/dia. Ao comparar os macronutrientes, 19 (38%) cardápios apresentaram quantidade adequada de carboidratos; 33 (83,5%) quantidades suficientes de proteínas; 24 (62,5%) quantidades ideais de lipídios e 30 (75%), insuficiência de fibras. Ao analisar os micronutrientes, 23 (57,5%) cardápios apresentaram quantidades insuficiente de sódio; 24 (60%) insuficiente em cálcio; 28 (70%) insuficiente em ferro; 20 (50%) excesso de zinco; 34 (85%) excesso de fósforo; 34 (85%) excesso de retinol; 33 (82,5%) excesso de ácido ascórbico e 36 (90%), insuficiente de tocoferol. **CONCLUSÃO:** Os cardápios publicados não atingem a maior parte das necessidades nutricionais e não levam em consideração a individualidade biológica, comprometendo o estado do indivíduo devido à falta e equilíbrio e adequação de nutrientes, ou seja, não são apropriados para a correta reeducação alimentar e emagrecimento saudável. Essa prática só pode ser realizada pelo profissional nutricionista devidamente cadastrado no CRN.

Palavras-chave: Composição nutricional. Dietas – macronutrientes. Dietas – micronutrientes.

* mariana_s_marcelino@hotmail.com

** leticiabertoldisanches@gmail.com